



**MENINGKATKAN *SELF REGULATION* TERHADAP ROKOK  
MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN MEDIA  
AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS  
XI-IPS 5 SMA 2 BAE KUDUS**

**Oleh  
YULIANA FITRI  
NIM 201331030**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**



**MENINGKATKAN *SELF REGULATION* TERHADAP ROKOK  
MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN MEDIA  
AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS  
XI-IPS 5 SMA 2 BAE KUDUS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh :  
Yuliana Fitri  
NIM 201331030**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak kenal putus asa (Nurmi Raul Yaum)

### PERSEMBAHAN

1. Bp. Jayusman dan Ibu Zulaikah tercinta yang senantiasa mendo'akan sedari dalam kandungan hingga sekarang. Saudara saudaraku tersayang Andi Hartanto dan Ahmad Saiful Hakim yang senantiasa mendukung, memberi semangat serta yang senantiasa mendo'akan keberhasilanku.
2. Almamater Universitas Muria Kudus khususnya Progdi Bimbingan dan Konseling tempatku mencari ilmu.
3. Teman-temanku (Fenty, Hari, Lina, Ida, Umi, Fatimah, Diah,) serta patner tersayang yang selalu memberi semangat.

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi oleh Yuliana Fitri (NIM. 2013 31 030) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2017

Pembimbing I



Dra. Sumarwihah, M. Pd, Kons  
NIDN. 0612085802

Pembimbing II



Drs. Sunardi, M. Pd  
NIDN. 0005115201

Mengetahui,  
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M. Pd.  
NIDN. 0611116401

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Yuliana Fitri (NIM. 2013 31 030) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2017

Tim penguji,



Dra. Sumaryivah, M. Pd, Kons  
NIDN. 0612085802

Ketua



Drs. Sunardi, M. Pd  
NIDN. 0005115201

Anggota



Drs. Susilo Rahardjo, M. Pd, Kons  
NIDN. 0019065601

Anggota



Drs. Sucipto, M. Pd, Kons  
NIDN. 0629086302

Anggota

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muria Kudus



Dr. Slamet Utomo, M. Pd  
NIDN. 0019126201



## **PRAKATA**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Self Regulation Terhadap Rokok Melalui Layanan Informasi dengan Media Audio Visual pada Kelas XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus ” tepat pada waktunya dengan lancar.

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Atas terselesaikannya skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M. Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang memberikan semangat dan memberikan bimbingan dan pendampingan dengan kesabaran penuh.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan dukungan dalam terselesaikannya proposal ini.
3. Dra. Sumarwiyah.,M.Pd.,Kons. Dosen pembimbing 1 yang tidak pernah lelah memberikan bimbingan hingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Drs.Sunardi, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang selalu sabar dan selalu memberikan masukan yang positif untuk proposal skripsi saya.

Penulis hanya mampu mengucapkan terimakasih serta mendo'akan atas kebaikan semua pihak, semoga Allah SWT senantiasa memberikan yang terbaik. Tidak ada manusia yang sempurna begitu pula dalam menyusun proposal skripsi ini yang jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang mampu untuk membangun perbaikan proposal skripsi ini dengan harapan dapat bermanfaat bagi pengembangan pendidikan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling.

Kudus, Agust 2017

Penulis

Yuliana Fitri  
NIM 201331030





## ABSTRACT

Fitri, Yuliana, 2017. *“Improving Self Regulation Against Cigarettes Through Information Services With Audio Visual Media In Students of Class XI-IPS 5 SMA 2 Bae Kudus”*. Thesis proposal. Guidance and Counseling Faculty Teacher Training Education University Muria Kudus. Counselor: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons (ii) Drs. Sunardi, M.Pd.

The purpose of this study are: 1. Describe the application of information services with audio visual in improving *self-regulation* of cigarettes in students of class XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus. 2. The increase of *self regulation* on cigarettes can be improved by providing information services to students of class XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus.

*Self regulation* of cigarettes is the ability to control yourself, control behavior, observe yourself, assess yourself and respond to yourself against cigarettes. Information services with audio-visual media are suggested to: 1. To the Principal, the principal may use the research as a material consideration in making policies that can improve the quality of Education. 2. To Teacher BK, as a study material in taking policy with the application of information services with audio visual media in *self-regulation* of cigarettes. 3. To the students, obtain information so that students can improve *self-regulation* of cigarettes with audio visual media through information services.

Type of research used is Research Action Guidance and Counseling. Subjects studied were students of class XI IPS 5, as many as 36 students who have low *self-regulation* of cigarettes. This research is done through 2 cycles (cycle 1 and cycle 2). Each cycle consists of three meetings and each meeting discusses the material with a 45 minute time allocation. Data analysis used is a qualitative descriptive data type analysis.

Based on the results of pre-cycle shows of 36 students there are 24 students 67% percentage with very less category and 12 students with 33% percentage with less category. The average score of 17% averages 34% with very less category. Cycle I shows in increasing self regulation to cigarettes from 36 students there are 16 students 44% percentage with less category, 18 students percentage 50% with enough category and 2 student percentage 6% with good category. Average score of 26 and average 53% percentage with enough category. Cycle II shows in the increasing self regulation of 36 students there are 4 students percentage 11% with enough category, 26 students percentage 72% with good category and 6 student percentage 17% with very good category. Average score of 36 percentage 72 with good category. Based on the results of classroom action research can be concluded that the use of information services with audio visual media To improve self-regulation of cigarettes in students of class XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus.

The conclusion of this research is information service with audio visual media to improve self regulation to cigarette on student class XI IPS 5 SMA 2

Bae Kudus, acceptable and tested its truth. Suggestions are given to: 1) For Principals: Principals may use this research as a consideration in making policies that can help improve the quality of student education in order to improve self regulation of cigarettes through information services through audio visual. 2) For Guidance and Counseling Teachers: Teacher guidance and counseling can use this research as a study material in taking policy in applying information service through audio visual media in improving self regulation to cigarette. 3) For Students: Students can realize the importance of healthy living without smoking in various information services so as to improve self regulation of cigarettes through information services with audio visual media. 4) For Researchers: Researchers can assist students in implementing information services through audio visual media that is needed to improve self-regulation of cigarettes.

**Keywords:** *Self Reguation Against Cigarettes, Information Services with Audio Visual Media.*



## ABSTRAK

Fitri, Yuliana, 2017. "***Meningkatkan Self Regulation Terhadap Rokok Melalui Layanan Informasi Dengan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI-IPS 5 SMA 2 Bae Kudus***". Proposal Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons (ii) Drs. Sunardi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Mendiskripsikan penerapan layanan informasi dengan audio visual dalam meningkatkan *self regulation* terhadap rokok pada siswa kelas XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus. 2. Diperolehnya peningkatan *self regulation* terhadap rokok dapat ditingkatkan dengan pemberian layanan informasi pada siswa kelas XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus.

*Self regulation* terhadap rokok adalah kemampuan untuk mengontrol diri, mengendalikan perilaku, mengamati diri, menilai diri sendiri dan memberi respon terhadap diri sendiri terhadap rokok. Layanan informasi dengan media audio visual disarankan kepada: 1. Kepada Kepala Sekolah, kepala sekolah dapat menggunakan penelitian sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan yang dapat meningkatkan mutu Pendidikan. 2. Kepada Guru BK, sebagai bahan kajian dalam mengambil kebijakan dengan penerapan layanan informasi dengan media audio visual dalam *self regulation* terhadap rokok. 3. Kepada siswa, memperoleh informasi sehingga siswa dapat meningkatkan *self regulation* terhadap rokok dengan media audio visual melalui layanan informasi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas XI IPS 5, sebanyak 36 siswa yang mempunyai *self regulation* yang rendah terhadap rokok. Penelitian ini dilakukan melalui 2 siklus (siklus 1 dan siklus 2). Setiap siklus terdiri dari tiga pertemuan dan setiap pertemuan membahas materi dengan alokasi waktu 45 menit. Analisis data yang digunakan merupakan analisis data jenis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil pra siklus menunjukkan dari 36 siswa terdapat 24 siswa persentase 67% dengan kategori sangat kurang dan 12 siswa dengan persentase 33% dengan kategori kurang. Rata-rata skor 17 rata-rata persentase 34% dengan kategori sangat kurang. Siklus I menunjukkan dalam meningkatnya *self regulation* terhadap rokok dari 36 siswa terdapat 16 siswa persentase 44% dengan kategori kurang, 18 siswa persentase 50% dengan kategori cukup dan 2 siswa persentase 6% dengan kategori baik. Rata-rata skor 26 dan rata-rata persentase 53% dengan kategori cukup. Siklus II menunjukkan dalam meningkatnya *self regulation* dari 36 siswa terdapat 4 siswa persentase 11% dengan kategori cukup, 26 siswa persentase 72% dengan kategori baik dan 6 siswa persentase 17% dengan kategori sangat baik. Rata-rata skor 36 persentase 72 dengan kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan informasi dengan media audio visual untuk meningkatkan *self regulation* terhadap rokok pada siswa kelas XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus.

Simpulan penelitian ini adalah layanan informasi dengan media audio visual untuk meningkatkan self regulation terhadap rokok pada siswa kelas XI IPS 5 SMA 2 Bae Kudus, dapat diterima dan teruji kebenarannya. Saran diberikan kepada: 1) Bagi Kepala Sekolah: Kepala sekolah dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan yang dapat membantu meningkatkan mutu pendidikan disekolah siswa untuk meningkatkan self regulation terhadap rokok melalui layanan informasi melalui audio visual. 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling: Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan kajian dalam mengambil kebijakan dalam menerapkan layanan informasi melalui media audio visual dalam meningkatkan self regulation terhadap rokok. 3) Bagi Siswa: Siswa dapat menyadari pentingnya hidup sehat tanpa rokok dalam berbagai layanan informasi sehingga dapat meningkatkan self regulation terhadap rokok melalui layanan informasi dengan media audio visual. 4) Bagi Peneliti: Peneliti dapat membantu siswa dalam menerapkan layanan informasi melalui media audio visual yang sangat diperlukan untuk meningkatkan self regulation terhadap rokok.

**Kata Kunci:** *Self Regulation Terhadap Rokok, Layanan Informasi dengan Media Audio Visual.*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO UNIVERSITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah .....	5
1.4.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling .....	5
1.4.2.3 Bagi Siswa .....	5
1.4.2.4 Bagi Peneliti .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.6 Definisi Operasional.....	5
1.6.1 Self Regulation terhadap Rokok .....	6



1.6.2 Layanan Informasi dengan Media Audio Visual .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Self regulation Terhadap Rokok .....	9
2.1.1.1 Pengertian Self Regulation .....	9
2.1.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Regulation</i> .....	10
2.1.1.3 Aspek-Aspek Self Regulation .....	12
2.1.1.4 Ciri- ciri Self Regulation .....	13
2.1.1.5 Pengertian Merokok .....	14
2.1.1.6 Kandungan Rokok.....	15
2.1.1.7 Ciri-ciri Merokok .....	17
2.1.1.8 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok.....	18
2.1.1.9 Bahaya Merokok .....	21
2.1.1.10 Cara Berhenti Merokok .....	23
2.1.1.11 Keterkaitan <i>Self Regulation</i> terhadap Rokok .....	25
2.1.1.11.1 Self Regulation terhadap Rokok.....	25
2.1.1.11.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulation</i> Terhadap Rokok.....	26
2.1.1.11.3 Aspek-aspek <i>Self Regulation</i> Terhadap Rokok .....	26
2.1.2 Layanan Informasi .....	27
2.1.1.2 Pengertian Layanan Informasi .....	27
2.1.1.3 Tujuan Layanan Informasi .....	28
2.1.1.4 Komponen Layanan Informasi.....	30
2.1.1.5 Pendekatan, strategi dan teknik Layanan Informasi .....	32



2.1.1.6 Operasional Layanan Informasi .....	32
2.1.3 Audio Visual .....	33
2.1.3.1 Pengertian Audio Visual.....	33
2.1.3.2 Unsur-Unsur Audio Visual.....	35
2.1.4 Meningkatkan Self Regulation Terhadap Rokok Melalui Layanan Informasi dengan Media Audio Visual.....	36
2.2 Penelitian yang Relevan .....	37
2.3 Kerangka Pikir.....	40
2.4 Hipotesis Tindakan.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1 Setiting dan Kareakteristik Subjek Penelitian.....	43
3.1.1 Setting Penelitian .....	43
3.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	45
3.2 Variabel Penelitian .....	45
3.3 Rancangan Penelitian.....	46
3.3.1 Perencanaan.....	48
3.3.2 Pelaksanaan Tindakan.....	49
3.3.3 Observasi.....	49
3.3.4 Analisis dan Refleksi.....	50
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.4.1 Observasi.....	51
3.4.1 Wawancara.....	52
3.4.2 Dokumentasi .....	53
3.5 Instrumen Penelitian.....	54

3.5.1 Pedoman Observasi .....	54
3.5.2 Wawancara .....	64
3.6 Analisis Data .....	66
3.7 Indikator Keberhasilan .....	67
3.4.3 Indikator Proses .....	67
3.4.4 Indikator Hasil .....	67
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>69</b>
4.1 Pra Siklus .....	69
4.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	75
4.2.1 Perencanaan .....	75
4.2.2 Pelaksanaan Tindakan.....	77
4.2.3 Observasi Siklus I .....	85
4.2.3.1 Hasil Observasi Kolabolator Terhadap Peneliti Dalam Layanan Informasi.....	85
4.2.3.2 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Pada Layanan Informasi .....	88
4.2.4 Refleksi Siklus I.....	92
4.3 Hasil Penelitian Siklus II .....	95
4.3.1 Perencanaan Tindakan Siklus II.....	95
4.3.2 Pelaksanaan Tindakan.....	97
4.3.3 Observasi .....	105
4.3.3.1 Hasil Observasi Kolabolator Pada Siklus II.....	105
4.3.3.2 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa .....	108
4.3.4 Refleksi siklus II .....	113

4.4 Uji Hipotesis Tindakan .....	118
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>120</b>
5.1 Hasil Pembahasan Siklus I.....	120
5.1.1 Aktifitas Peneliti .....	120
5.1.2 Aktifitas siswa .....	120
5.2 Hasil Pembahasan Siklus II .....	122
5.2.1 Aktifitas Peneliti .....	122
5.1.2 Aktifitas siswa.....	122
5.3 Rujukan .....	124
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>129</b>
6.1 Simpulan.....	129
6.2 Saran .....	129
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>131</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>133</b>

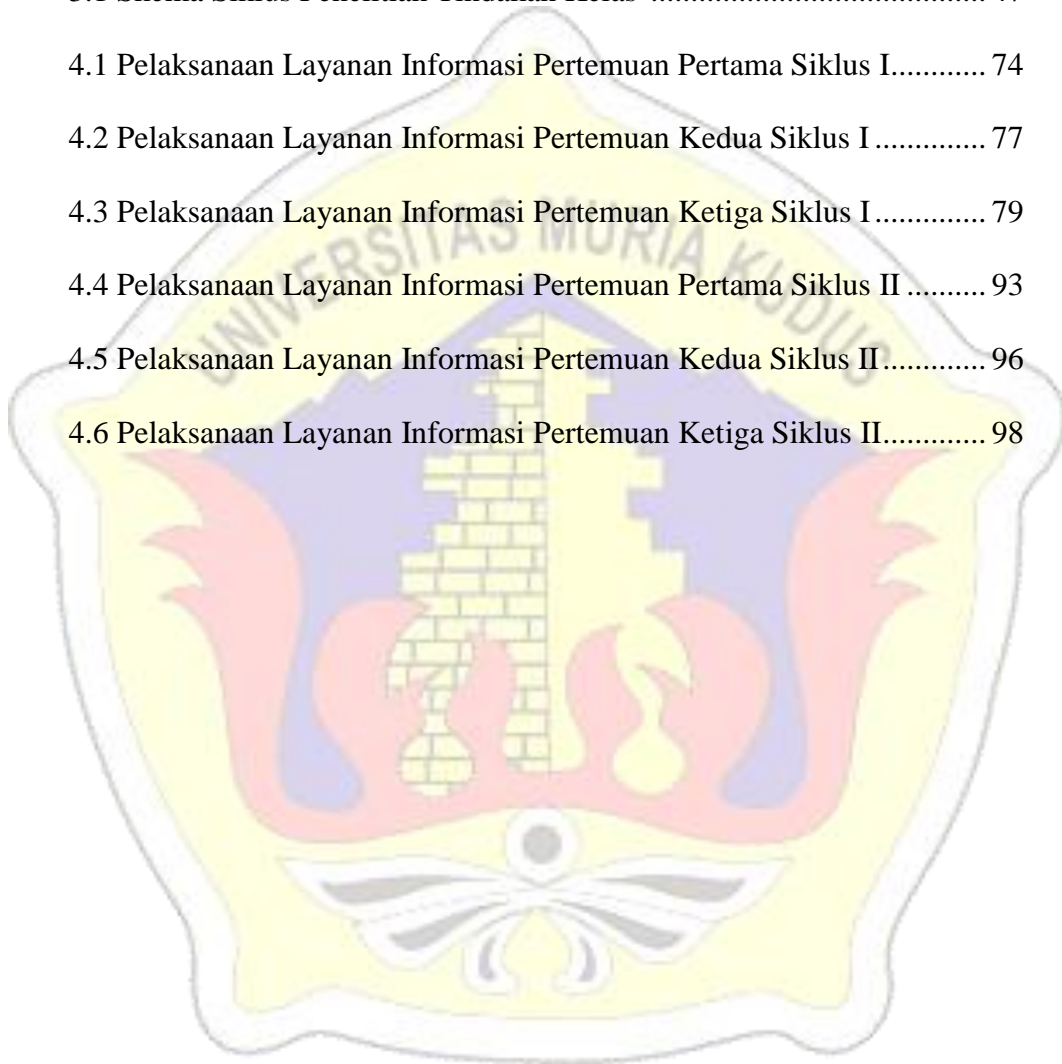


## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas .....	43
3.2 Rancangan Penelitian Layanan Informasi Melalui Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Self Regulation Terhadap Rokok.....	48
3.3 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Siswa.....	52
3.4 Observasi Penilaian Terhadap Siswa .....	56
3.5 Pedoman Observasi Kolabolator Terhadap Peneliti .....	59
4.1 Hasil Observasi Pra Siklus.....	67
4.2 Hasil Rekap Observasi Pra Siklus.....	69
4.3 Hasil Observasi Kolabolator Terhadap Peneliti Pada Siklus I.....	81
4.4 Rekapitulasi Hasil Observasi Layanan Informasi Pada Siklus I.....	84
4.5 Frekuensi Hasil Observasi Pada Siklus II .....	86
4.6 Refleksi Kegiatan Peneliti Terhadap Aktifitas Siswa .....	88
4.7 Hasil Observasi Kolabolator Terhadap Peneliti Pada Siklus II .....	100
4.8 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Pada Siklus II.....	103
4.9 Frekuensi Hasil Obsrvasi Peneliti Terhadap Siswa Pada Siklus II.....	105
4.10 Hasil Observasi Aspek Self Regulation Terhadap Rokok Pada Siswa Dari Siklus I Sampai Siklus II.....	109

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir .....	40
3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	47
4.1 Pelaksanaan Layanan Informasi Pertemuan Pertama Siklus I.....	74
4.2 Pelaksanaan Layanan Informasi Pertemuan Kedua Siklus I.....	77
4.3 Pelaksanaan Layanan Informasi Pertemuan Ketiga Siklus I.....	79
4.4 Pelaksanaan Layanan Informasi Pertemuan Pertama Siklus II .....	93
4.5 Pelaksanaan Layanan Informasi Pertemuan Kedua Siklus II.....	96
4.6 Pelaksanaan Layanan Informasi Pertemuan Ketiga Siklus II.....	98



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Hasil Observasi Pra Siklus .....	70
4.2 Hasil Penilaian Kolabolator Terhadap Peneliti .....	83
4.3 Frekuensi Hasil Observasi Pada Siklus I.....	87
4.4 Hasil Penilaian Kolabolator Terhadap Peneliti .....	102
4.5 Hasil Peneliti Observasi Dari Siklus I Ke Siklus II.....	106
4.6 Hasil Observasi Kolabolator Terhadap Peneliti Dari Siklus I Ke Siklus II .....	108
4.7 Perbandingan Hasil Observasi Self Regulation Terhadap Siswa Pada Pra Tindakan, Siklus I Dan Siklus II.....	111



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 Daftar Siswa Kelas Xi Ips 5 Sma 2 Bae Kudus .....	129
2 Hasil Wawancara Dengan Guru Pembimbing Pada Pra Siklus .....	130
3 Hasil Wawancara Dengan Guru Pembimbing Pada Siklus I .....	132
4 Hasil Wawancara Dengan Guru Pembimbing Pada Siklus Ii .....	134
5 Daftar Hadir Siswa Pada Siklus I Pertemuan 1 .....	136
6 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Siklus I Pertemuan Ke 1 .....	138
7 Lapelprog Siklus I Pertemuan 1 .....	141
8 Materi Siklus I Pertemuan 1 Mengenai Pemahaman Tentang Rokok .....	144
9 Hasil Frekuensi Siklus 1 Pertemuan 1 .....	148
10 Daftar Hadir Siswa Pada Siklus I Pertemuan 2 .....	149
11 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Siklus I Pertemuan Ke 2 .....	151
12 Lapelprog Siklus I Pertemuan 2 .....	154
13 Materi Siklus I Pertemuan 2 Dampak Negative Rokok .....	157
14 Hasil Frekuensi Siklus I Pertemuan 2 .....	159
15 Daftar Hadir Siswa Pada Siklus I Pertemuan 3 .....	160
16 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Siklus I Pertemuan 3 .....	162
17 Lapelprog Siklus I Pertemuan Ke 3 .....	165

18	MATERI SIKLUS I PERTEMUAN 3 Pemahaman Hidup Sehat Tanpa Rokok .....	168
19	Hasil Frekuensi Siklus 1 Pertemuan 3 .....	171
20	daftar hadir siswa siklus II PERTEMUAN 1 .....	172
21	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Siklus II Pertemuan Ke 1 .....	174
22	Lapelprog Siklus II Pertemuan 1 .....	177
23	MATERI SIKLUS II pertemuan 1.....	180
24	hasil frekuensi siklus 2 pertemuan 1 .....	182
25	daftar hadir siswa siklus II PERTEMUAN 2.....	183
26	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Siklus II Pertemuan Ke 2.....	185
27	Lapelprog Siklus II Pertemuan 2 .....	188
28	materi siklus 2 pertemuan 2 .....	191
29	hasil frekuensi siklus 2 pertemuan 2 .....	193
30	daftar hadir siswa siklus II PERTEMUAN 3.....	194
31	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Siklus II Pertemuan Ke 3 .....	196
32	Lapelprog Siklus II Pertemuan 3 .....	199
33	Materi siklus 2 pertemuan 3.....	202
34	hasil frekuensi siklus 2 pertemuan 3 .....	204

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Yuliana Fitri, lahir di Pati pada 23 Februari 1996. Tinggal di Desa Kasiyan Rt.02 Rw.03 Kec. Sukolilo, Kab. Pati. Putri Bungsu dari Bapak Jayusman dan Ibu Zulaikah. Memiliki dua saudara laki-laki yang bernama Andi Hartanto dan Ahmad Saiful Hakim. Pendidikan pertama yang ditempuh yaitu, SD Negeri Kasiyan lulus pada tahun 2006 kemudian melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 Kayen lulus pada tahun 2010, pendidikan SMA ditempuh dari tahun 2010 di SMAN 1 Kayen Pati dan lulus pada tahun 2013..

Setelah lulus sekolah jenjang SMA langsung melanjutkan ke jenjang kuliah, di Kampus Universitas Muria Kudus Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling.

Demikian daftar riwayat hidup yang penulis buat dengan data yang sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.



**YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS**  
**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**Kampus UMK Gondangmanis Bae kudus**  
**Po. Box 53 Telp/Fax.0291-438229**

---

### **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yuliana Fitri

NIM : 2013 31 034

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : “Meningkatkan Self Regulation Terhadap Rokok Pada Melalui Layanan Informasi Dengan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XI IPS 5 SMA 2 BAE KUDUS”.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau yang ditulis orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi pada perguruan tinggi lain kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan.

Apabila ternyata pertanyaan ini terbukti tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri selaku penulis.

Kudus, 16 Agustus 2017

Penyusun,

**Yuliana Fitri**

**NIM. 201331030**



**YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS**  
**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**Kampus UMK Gondangmanis Bae Kudus**  
**Po. Box 53 Telp/Fax.0291-438229**

---

**KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.  
NIDN : 0612085802  
Jabatan : Pembimbing I

Nama : Drs.Sunardi, M.Pd.  
NIDN : 0005115201  
Jabatan : Pembimbing II

Menerangkan bahwa:

Nama : Yuliana Fitri  
NIM : 2013 31 030  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah menyelesaikan bimbingan skripsi yang berjudul:

“MENINGKATKAN SELF REGULATION TERHADAP ROKOK PADA MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IPS 5 SMA 2 BAE KUDUS.”

Dengan demikian surat ini dibuat sebagai syarat untuk mengajukan permohonan ujian terakhir.

Kudus, 16 Agustus 2017

**Pembimbing II**

**Pembimbing I**

Drs. Sunardi, M.Pd  
NIDN. 0005115201

Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0612085802





**YAYASAN PEMBINA UNIVERSITAS MURIA KUDUS**  
**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**Kampus UMK Gondangmanis Bae kudu**  
**Po. Box 53 Telp/Fax.0291-438229**

---

**PERMOHONAN UJIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Yuliana Fitri  
NIM : 2013 31 030  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan menempuh ujian skripsi. Bersama ini saya lampirkan hal-hal sebagai berikut:

1. Surat pernyataan mahasiswa tentang orisinalitas skripsi
2. Surat keterangan selesai bimbingan skripsi
3. Naskah skripsi 4 eksemplar
4. Tanda bukti pembayaran biaya bimbingan dan ujian proposal skripsi
5. Transkrip nilai yang telah lulus dengan IPK minimal 3,0

Kudus, 16 Agustus 2017

**Mengetahui,**

**Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling**

**Pemohon**

**Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd,**  
**NIDN. 0611116401**

**Yuliana Fitri**  
**NIM. 201331030**